DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok V. — 1909. Nr. 10.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

Tydzień trzeci.

1. *Skłony głowy* wstecz i wprzód.
Uginanie i prężenie ram. w bok.

Z położenia ram. ugięte do położenia ram. ugięte przed sobą (w powolnym tempie). W postawie napalcowej, położ. ręce na biodra — naprzemianstronne zwroty głowy, następnie to samo ćwiczenie w postawie kucznej, prostowanie się i powrót do postawy. Ćwiczenie to wykonuje się w dwunastu taktach, dlatego też zowie się dwunastką (Rörelse Tolf).

1. Na palce; 2. zwroty głowy w lewo; 3. do przodu; 4. zwrot głowy w prawo; 5. do przodu; 6. kucznięcie; 7. zwrot głowy w prawo; 8. do przodu; 9. zwrot głowy w lewo; 10. do przodu; 11. prostowanie się; 12. postawa.

Skłon łukiem wprzód, położ. l. ram. w pion w skos, pr. ram. wprzód : zmiana położenia ram. pośredniem ugięciem.

Postawa zasadna, położ. ram. ugięte: Skłony tułowia wstecz (w tempie powolnym).

W postawie zwróconej, położ. ręce na biodra; skłony tułowia w bok.

Przygotowanie do skoku wolnego.

Trzy kroki wprzód i trzy wstecz (na jeden rozkaz).

Wykroki (zakroki) na zewnątrz, stawanie na palce stóp i uginanie tylnej nogi.

Ćwiczenie to wykonuje się na sześć taktów; Na »raz« wysuwa się nogę w zapowiedzianym kierunku; na »dwa« wykonuje się napon, na »trzy« ugina się nogę tylną do kąta prostego, na »cztery« powrót do naponu, na »pięć« na całe stopy, na »sześć« postawa.

2. *Postawa rozkroczna,* położ. ram. w pion, skłon napięty: stawanie na palce stóp.

W post. rozkr. położ. ram. w pion: skłon łukiem wprzód i zwykły wprzód.

Podpór leżąc przodem: pochód nóg po sześciu szczeblach drabinki, a następnie do post. przysiadnej, położ. ręce na biodra.

Przygotowanie do skoku wolnego.

W post. napalcowej, położ. ręce na biodra: zwroty głowy.

3. *Zwieszenie pionowe:* wspinanie po linie lub żerdzi.

Ćwiczący ustawiają się blisko przyrządu i są twarzą do niego zwróceni. Następnie chwytają przyrząd możliwie najwyżej, a uginając ramiona podnoszą ciężar całego ciała. Równocześnie z tym ostatnim ruchem podnoszą kolana szybko w górę (chociażby do wysokości chwytających rąk), przyczem stopy obejmują przyrząd w ten sposób, że podbicie jednej nogi przylega do tylnej powierzchni przyrządu, pięta zaś nogi przedniej wywiera silny nacisk z przodu na przyrząd, a to w kierunku podbicia nogi tylnej. W następnym momencie przesuwa się ręce pochodem naprzemian w pion tak długo, aż całe ciało przejdzie z tej skurczonej postawy do wyprostowanej. Współpracują przy tem nogi, które objąwszy silnie linę między podbicie i piętę, prężą się w stawie kolanowym i biodrowym. Złożony ten ruch wykonuje się w rytmicznym następstwie, przyczem zwraca się uwagę na każdorazową zmianę położenia nóg i rąk.

Z przyrządu schodzi się w ten sposób, że nogi zatrzymują swój ostatni chwyt niezmiennie i posuwają się po linie w dół, podczas gdy ramiona odbywają pochód w dół możliwie długimi chwytami rąk; całe ciało jest przytem od przyrządu odchylone.

UWAGA 1. Początkowo przećwicza się z ćwiczącymi podnoszenie ciała z równoczesnym chwytem nóg przy przyrządzie w ten sposób, że po każdorazowym chwycie wracają nogi zwolna do pierwotnego położenia na podłogę. Nogi chwytają przyrząd naprzemian t. j. raz lewą przed prawą, drugi raz prawą przed lewą. Ćwiczenie to wykonuje się na liczenie.

UWAGA 2. Po pewnej wprawie wykonuje się zejście z przyrządu, bez pomocy nóg.

Najzwyklejsze błędy: a) Brak współdziałania ramion i nóg; b) ćwiczący nie zwraca uwagi na naprzemianstronną zmianę chwytu rąk i nóg; c) ćwiczący się nie pręży zupełnie kolan przy pochodzie ramion w pion; d) nogi obejmują linę zbyt słabo, wobec czego wspinanie się postępuje zwolna i niepewnie.

4. *Położ. ręce na biodra*, post. noga skurczona: podnoszenie stopy do góry i prężenie na zewnątrz w dół (ruch odbywa się wyłącznie w stawie skokowym).

Położ. ręce na biodra: naprzemianstronne kurczenie nogi.

5. *Skłony głowy* z oporem współćwiczącego.

Współćwiczący, dając opór, kładzie rękę dłonią na tylną część głowy ćwiczącego, przedramię zaś biegnie wzdłuż górnej części kręgosłupa.

6. *Post. leżąc tyłem*, położ. ręce wyprężone w przedłużeniu tułowia: podnoszenie 2 nóg najpierw do wysokości 45^0, a następnie do 90^0.

7. *Położ. ręce na biodra* (ugięte), post. wprzód wypadna.

8. *Położ. ręce na biodra*, post. na zewnątrz wypadna: zwroty tułowia.

W powyższej postawie: uginanie kolana (stając na palce stopy nogi przedniej).

9. *Bieg trwały* 2 m. 30 s. Pochód (prężąc nogi w stawie skokowym).

10. *Postawa zwieszona* dwuchwytem: podnoszenie się.

Podpór przodem: zwroty głowy.

„ „ przedmachy okroczne.

„ „ odmykiem do zwieszenia postawnego przodem, a z postawy tej pośrednim skłonem napiętym do post. zasadnej, położenie ramion w pion.

11. *Skoki* (ponad przeszkody ustawione dokoła sali):

a) przeskok zawrotny w lewo,

b) „ „ w prawo,

c) „ wolny, odbicie lewonóż,

d) „ „ „ prawonóż,

e) skok w głąb (z ławki ustawionej na łacie jak pomost),

f) „ „ odbiciem lewonóż i prawonóż,

g) wsiad rozkroczny do siodła (koń wzdłuż), przedmach zawrotny, odskok wstecz.

12. *Post. wykroczna*, położ. r. ugięte przed sobą: prężenie ram. w bok. Postawa zasadna: przenoszenie ram. przodem w pion, opuszczanie bokiem w dół (głęboki oddech). (C. d. n.).

*

Ćwiczenia chorągiewkami

ułożone przez *F. Martynę* — muzyka *R. Prusa* — wykonana na V. Zlocie sokolim w Pradze 1907 roku — przez Sokolice czeskie z Nowego Yorku.

(Dokończenie).

D. Reje.

1—4. Cztery kroki na miejscu łącznie z $^1/_2$ obrotem w lewo wstecz (czołem na zewnątrz).

1—4. Przejście w formę krzyża. Rzędy szóstkowe łamią się w środku i zachodzą ku sobie dokoła dwóch środkowych ćwiczących, i tworzą w ten sposób krzyż – ćwiczące prawego przedniego i lewego tylnego skrzydła robią w tył zwrot. Fig. 30.

1—32. Pochód krzyżem kołem w lewo. W pierwszym takcie lewe ramię w górę zewnątrz, wytrwać w tem położeniu przez 16-cie taktów. W takcie 17-tym lewe ramię w dół wstecz a prawe w górę na zewnątrz. Zmianę tę ramion wykonać należy szybko, bez przerwania pochodu i wytrwać w tem położeniu przez następnych 16-cie taktów. Z taktem 32 prawe ramię w dół wstecz (oba ramiona są więc w tyle), równocześnie ukończony pochód kołem, krzyż w pierwotnem miejscu.

Złączenie w zastęp.

1—4. Lewe przednie skzzydło (krzyża) i prawe tylne, robi wstecz zwrot, a wszystkie ćwiczące przechodzą w zastęp szeregowy czterema krokami w kierunku, jak wskazuje Fig. 31.

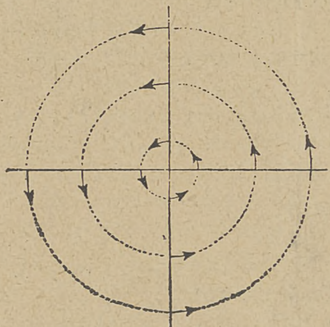


Fig. 30.

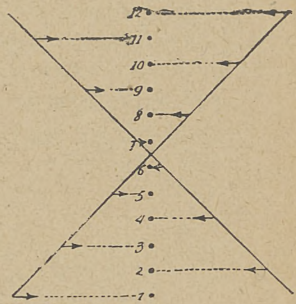


Fig. 31.

1—4. Cztery kroki na miejscu łącznie obrót czołem w lewo.

1—8. Ośm kroków naprzód, w takcie ósmym wszystkie pół obrót w lewo.

E. Ćwiczenia kroku.

Ruchy w takt muzyki.

1—2. Krok dostawny prawą wprzód zewnątrz (sposobem, jak podano w II. oddziele).

3—4. Krok dostawny lewą wprzód zewnątrz.

5—6. Trzy tupnięcia prawą nogą. Prawa noga w oddaleniu długości własnej stopy dotyka palcami przed lewą, ziemi.

7—8. Krok zmienny w prawo wprzód, poskokiem. (Wykonywa się jak zwykły krok zmienny, jednak poskakiwaniem z nogi na nogę).

1—8. To samo powtórzyć, zaczynając lewą nogą.

1—16. Powtórzyć całych poprzednich 16 taktów. Z końcem 16 taktu wstecz zwrot.

1—4. Cztery kroki na miejscu.

1—8. Cały rząd 8 kroków wprzód, z taktem ósmym $^1/_4$ obrót w prawo.

1—4. Rozstęp i zmiana w czwórki. Wykonać należy jak przy rozstępie do III. oddziału (Fig. 22), jednak z mniejszem oddaleniem. »Pierwsza« i »druga« ćwicząca wykona tylko jeden krok na zewnątrz, »trzecia« i »czwarta« trzy kroki na zewnątrz.

1—4. Cztery kroki na miejscu.

Ruchy dla »drugich« i »trzecich« ćwiczących w czwórkach.

Wytrzymać w każdej pozie przez 4 takty. »Drugie« wykonują ruchy w prawo, »trzecie« w lewo.

Opis tylko dla drugich.

1—4. Wypad prawą nogą wprzód zewnątrz, prawe ramię w górę zewnątrz, lewe wstecz zewnątrz. Fig. 32.



Fig. 32.

5—8. $^1/_4$ obrót w lewo, lewą ugnij, prawą prostuj, lewe ramię w górę zewnątrz, prawe wstecz zewnątrz. Fig. 33.

9—12. $^1/_4$ obrót w prawo, klęczka lewonóż, ramiona w górę do środka. Fig. 34.



Fig. 33.



Fig. 34

13—16. Powstań + $^1/_8$ obrotu w lewo (front), prawe ramię w górę zewnątrz, lewe wprzód zewnątrz.

Tymczasem, gdy środkowe wykonują te ruchy, obie zewnętrzne okrążają je w 16 taktach krokiem zmiennym, a mianowicie: zaczynając w kierunku wstecz na zewnątrz, z 8 taktem znajdą się w pośrodku, między obiema środkowemi a z 16-tym taktem będą z powrotem na swoich miejscach ustawienia.

Następnie:

1—4. Obie skrajne wykonują: wypad wstecz zewnątrz w lewo (prawo), ram. w górę do środka. Fig. 35.

1—4. Obie skrajne: klęczka lewonóż (pr.), wielkim łukiem do środka do poł. ram. w górę zewnątrz. Fig. 36.



Fig. 35.



Fig. 36.

Tymczasem obie środkowe krokiem zmiennym wykonują półkola w kierunku wprzód na zewnątrz a z 8 taktem stają na zewnątrz swojej czwórki.

1—8. Klęczące powstają i wspólnie ze swojemi najbliższemi zewnętrznemi sąsiadkami zachodem zmieniają miejsca, czyli każda ćwicząca staje na swojem pierwotnem na czwórce miejscu ustawienia, przyczem każda prawa ramię wznosi w górę na zewnątrz. Z ostatnim taktem ram. w dół, chorągiewki pionowo.

1—4. Cztery kroki na miejscu.

1—4. Pochodem skośnym do środka przechodzą wszystkie w szereg i szeregiem schodzą z boiska.

Ćwiczenia sokole na boisku z zastosowaniem tematów lekkiej atletyki.

(Wiek ćwiczących: od 18 do 35 lat.)

(Ciąg dalszy).

Temat. *a)* 20 m. Bieg trwały na 200 m., *b)* rzut oszczepem w dal, *c)* skok w wyż o tyczce.

a) Do biegu na 200 m. wytyczamy chorągiewkami bieżnię obwodową tak, iżby każdych 50 m. zaznaczone były chorągiewką. Wszyscy ćwiczący startują równocześnie. Tempo biegu z początku bardzo powolne. Przy pierwszem okrążeniu 50 pierwszych metrów wykonać biegiem, następnych 50 pochodem, teraz znów biegiem 100 m., poczem znów pochodem 100, dalej 150 m. biegiem i 150 pochodem, w końcu 200 m. i 200 pochodem.

b) Rzut oszczepem w dal. Oznaczyć kresą wapienną na ziemi start. Rzut w dal wykonywamy z rozbiegu, przed startem rozbieg wstrzymujemy i wyrzucamy oszczep skośnie w górę z całej siły z zamiarem jak najdalszego rzutu. (Rzucać należy prawem i lewem ramieniem). Rzut ten odbywać możemy jednostkowo lub masowo po kilku równocześnie na dany rozkaz.

Przy masowem rzucaniu należy oznaczyć długość rozbiegu dla wszystkich jednakową, tudzież pamiętać, iżby ćwiczący od ćwiczącego stał w należytem oddaleniu, równocześnie biegł i równocześnie oszczep wyrzucił z ręku.

c) Skok o tyczce. Do tych ćwiczeń na początek przygotować należy 3·5—4 cm. grube, a 3 m. długie tyczki, (naturalne okrąglaki jak kij górski), na jednym końcu ostro zacięte lub opatrzone ostrem okuciem.

Wćwiczanie się w formę skoku najlepiej odbywać ponad płotki, używane do biegu z płotami. Dopiero po nabraniu należytej wprawy w prawidłowym skoku można płotki zastąpić sznurem lub poprzeczką ułożoną na stojakach do skoku. Rozbieg jest prostopadły do przeszkody, długość jego różna, zawisła od wysokości skoku, indywidualności i wyćwiczenia skaczącego. W czasie rozbiegu dolny koniec tyczki wzniesiony nieco od ziemi, niechaj zbytnio nie wychodzi w bok poza granice szerokości tułowia. Koniec drugi, górny, trzymać należy dwójchwytem. Odbicie wykonywamy lewą nogą, jeśli skok pragniemy wykonać na prawo — i odwrotnie. Tyczkę wsadzamy w ziemię przy odbiciu przed przeszkodą, tuż przed nogą od-

bijającą — poczem, skoczywszy do zwieszenia na tyczce, przenosimy nogi i całe ciało ponad przeszkodę i przerzucamy się na drugą stronę przeszkody z równoczesnem odtrąceniem tyczki wstecz tak, iżby nie padła w kierunku naszego skoku. Przećwiczanie masowe tego skoku, wymaga szerszego rozstawienia przeszkód, iżby tyczki, przy odrzuceniu w czasie skoku, nie padały końcami na bieżnię sąsiednią.

Lekcye praktyczne na drążku.

Ułożył *Alfred Hamburger*.

(Ciąg dalszy).

XVIII. lekcya.

Wywijania + wymyki.

1. Wywijanie ugięte nachwytem — wymyk przodem.
2. Tak samo, podchwytem.
3. Wywijanie leżąc na podudach wewnątrz — wymyk tyłem
4. Wywijanie proste nachwytem — wymyk przodem.
5. Wywijanie proste podchwytem — wymyk przodem.
6. Wywijanie proste nachwytem — wymyk tyłem.
7. Tak samo, dwuchwytem w lewo.
7. Tak samo, dwuchwytem w prawo.

XIX. lekcya.

Wywijania + wspierania.

1. Wywijanie proste — wspieranie prawem podudem zewn.
2. Wywijanie proste — wspieranie lewem podudem wewnątrz.
3. Wywijanie ugięte — wspieranie lewem podudem zewnątrz.
4. Wywijanie ugięte — wspieranie prawem podudem wewnątrz.
5. Wywijanie ugięte — wspieranie wolne.
6. Wywijanie ugięte podchwytem — wspieranie wolne.
7. Wywijanie leżąc na podudach wewn. — wspier. podudami.
8. Wywijanie proste — wspieranie wolne.

XX. lekcya.

Zmiany zwieszeń + wytrzymania.

1. Zwiesz. ugięte podchwytem, zwiesz. proste nachwytem — wytrzymanie poziomki jednonóż.

2. Zwiesz. ugięte podchwytem, zwieszenie przewrotne proste nachwytem — wytrzymanie.

3. Zwiesz. proste nachwytem, zwiesz. przerzutne tyłem — wytrzymanie.

4. Zwiesz. leżąc na podudach zewnątrz w prawo, zwieszenie przewrotne tyłem — wytrzymanie.

5. Zwiesz. leżąc na podudach zewnątrz w lewo, zwiesz. tyłem wytrzymanie.

6. Zwiesz. przewrotne przodem, zwiesz. ugięte — wytrzymanie poziomki jednonóż.

7. Zwiesz. przewrotne przodem, zwiesz. przewrotne tyłem — (wytrzymanie przodem) opust wagą tyłem do zwieszenia tyłem.

8. Zwiesz. przewrotne tyłem, zwiesz. przewrotne przodem — wytrzymanie poziomki obunóż w zwieszeniu prostem.

II. Stopień trudności.

I. lekcya.

Zmiany zwieszeń wolnych.

1. Z zwiesz. przewrotn. przodem — zwiesz. przerzutne tyłem
2. Z zwiesz. przerzutnego tyłem — zwiesz. tyłem.
3. Z zwiesz. ugiętego praworącz, lewa ręka podal (wyprostowana) — zwieszenie przerzutne przodem.
4. Z zwiesz. ugiętego — zwiesz. na karku, z dochwytem.
5. Z zwiesz. ugiętego podchwytem, ręce podal — zwieszenie proste podchwytem równorącz.
6. Z zwiesz. prostego, ręce podal — zwiesz. ugięte podchwytem, równorącz.
7. Z zwiesz. przerzutnego tyłem — naprzemianrącz, zwiesz. przerzutne tyłem podchwytem.
8. Z zwiesz. tyłem — zwiesz. przerzutne przodem.

II. lekcya.

1. Zwiesz. leżąc na prawem podudziu — zwiesz. leżąc tyłem lewonóż.
2. Tak samo, przeciwnie.
3. Zwiesz. leżąc na prawem podudziu zewnątrz skrzyżnie — zwieszeniem przewrotnem, zwiesz. leżąc na lewem podudziu zewnątrz skrzyżnie.
4. Zwiesz. leżąc na podudach w prawo — zwieszeniem przewrotnem, zwiesz. leżąc na podudach wewnątrz.
5. Zwiesz. leżąc na podudziu prawem zewnątrz, lewem wewnątrz — zwiesz. przewrotnem, zwiesz. leżąc na podudziu prawem wewnątrz, lewem zewnątrz.
6. Zwiesz. leżąc tyłem obunóż — zwiesz. leżąc na podudach zewnątrz w lewo.

7. Tak samo, przeciwnie.
8. Zwiesz. leżąc tyłem poprzek — naprzemianrącz, zwieszenie leżąc łukiem poprzek.

III. lekcya.

Pochody, poskoki.

1. W zwiesz. poskoki, w prawo, w lewo.
2. W zwiesz. poprzek, poskoki, naprzód, wstecz.
3. W zwiesz. ugiętem, poskoki, w prawo, w lewo,
4. W zwiesz. ugiętem, poskoki naprzód, wstecz.
5. W zwiesz. przewrotnem przodem, pochód w pr., w lewo.
6. W zwiesz. przewrotnem rozkrokiem poprzek, pochód naprzód, wstecz.
7. W podporze przodem, poskoki w prawo, w lewo.
8. W podporze przodem ugiętem, pochód w prawo, w lewo.

IV. lekcya.

Wywijania.

1. Wywijanie z naskoku (zeskok w tylnym zamachu).
2. Wywijanie ze zwieszenia, (zeskok w przednim zamachu, krzyże w łuk, zeskok łukiem).
3. Wywijanie podchwytem z naskoku, (zeskok w tyln. zam.).
4. Wywijanie ze zwiesz., w tylnym zamachu, naprzemianrącz (klaśnij) uderz o pierś.
5. Wywijanie ze zwieszenia, w tylnym zamachu zwiesz. przewrotne, zeskok podmykiem.
6. Wywijanie na obu podudach wewnątrz.
7. Wywijanie w podporze przodem.
8. Wywijanie ze zwieszenia, w tylnym zamachu, naprzemianrącz uderz o udo.

V. lekcya.

Obroty.

1. W przednim zamachu, 1/2 obrotu w prawo do dwuchwytu.
2. Tak samo, w lewo.
3. W tylnym zamachu podchwytem, 1/2 obrotu w pr. wstecz do nachwytu.
4. Tak samo, w lewo.
5. Wymyk tyłem, 1/2 obrotu w prawo do podporu przodem.
6. Tak samo, w lewo.
7. Wymyk przodem, 1/2 obrotu w pr. wstecz do podp. tyłem.
8. Tak samo, w lewo wstecz.

VI. lekcya.

Wymyki.

1. Z wywijania ugiętego podchwytem, wymyk przodem.
2. Tak samo, nachwytem.
3. Ż wywijania leżąc na podudach (wewnątrz), wymyk tyłem.
4. Z wywijania prostego podchwytem, wymyk przodem.
5. Tak samo, nachwytem.
6. Z wywijania prostego, wymyk tyłem.
7. Z wywijania prostego dwuchwytem w lewo, wymyk tyłem.
8. Tak samo, dwuchwytem w prawo.

VII. lekcya.

Wymyki podudem.

1. Z wywijania w przednim zamachu, wymyk prawem podudem zewnątrz.
2. Tak samo, lewem podudem zewnątrz.
3. Tak samo, prawem podudem wewnątrz.
4. Tak samo. lewem podudem wewnątrz.
5. Z wywijania prawem podudem wewnątrz, wymyk okrakiem.
6. Tak samo z wywijania lewem podudem wewnątrz, wymyk okrakiem.
7. Z wywijania leżąc na podudach wymyk podudami wewn.
8. Tak samo, wymyk rozkrokiem.

VIII. lekcya.

Wspierania podudem.

1. Zamachem, wspieranie prawem podudem zewnątrz.
2. Tak samo, lewem podudem.
3. Z wywijania leżąc na podudach wewnątrz, wspieranie.
4. Zamachem, wspieranie podudami wewnątrz.
5. Z naskoku, wspieranie podudami wewnątrz.
6. Wspieranie ciągiem, prawem (l.) podudem wewnątrz.
7. Zamachem, wspieranie prawem podudem wewnątrz, lewem zewnątrz.
8. Zamachem, wspieranie prawem podudem zewnątrz, podmykiem wspieranie lewem podudem wewnątrz.

IX. lekcya.

Wspieranie okrakiem.

1. Zamachem wspieranie okrakiem w prawo zewnątrz.
2. Tak samo, w lewo.

3. Zamachem wspieranie okrakiem w prawo wewnątrz.
4. Tak samo, w lewo.
5. Wspieranie okrakiem wewnątrz, naprzemiannóż, ze zwieszenia przewrotnego przodem.
6. W przednim zamachu, obrót w lewo, dwuchwytem w lewo, wspieranie okrakiem w prawo wewnątrz.
7. Tak samo, przeciwnie.
8. W tylnym zamachu obrót w prawo (l.) wstecz, (z dwuchwytu do nachwytu), wspieranie okrakiem w pr. (l.) wewnątrz.

X. lekcya.

Wspierania wolne.

1. Zamachem, wspieranie o ramionach ugiętych.
2. Z nąskoku, wychwyt przodem.
3. Zamachem, wychwyt przodem.
4. Zamachem, wspieranie podchwytem o ramionach ugiętych.
5. Zamachem, wychwyt przodem, dwuchwytem w lewo.
6. Tak samo, dwuchwytem w prawo.
7. Wychwyt przodem ze zwieszenia, podmykiem wychwyt.
8. Wspieranie zamachem o ramionach ugiętych, odmachem wychwyt przodem.

XI. lekcya.

Przemyki. (Drążek po pierś).

1. Zamachem jednonóż, przemyk do zeskoku.
2. Z naskoku, przemyk do zeskoku.
3. Z naskoku, przemyk dwuchwytem w lewo.
4. Tak samo, dwuchwytem w prawo.
5. Skok do podporu, przemyk do zeskoku.
6. Przemyk z naskoku do zeskoku, dwukrotnie.
7. Z naskoku, przemyk podchwytem do zeskoku.
8. Skok do podporu, przemyk do zeskoku — z naskoku przemyk do zeskoku.

XII. lekcya.

Kołowroty męszane.

1. Kołowrót wstecz na podudach (wewnątrz).
2. Kołowrót wprzód podchwytem na podudach (wewnątrz).
3. Kołowrót wstecz prawem podudem zewnątrz — kołowrót wprzód podchwytem lewem podudem zewnątrz.
4. Tak samo przeciwnie.
5. Kołowrót wstecz prawem podudem wewnątrz — kołowrót wprzód podchwytem lewem podudem wewnątrz.

6. Tak samo przeciwnie.

7. Kołowrót wprzód leworącz podchwytem, prawe ramię w pion (z podporu przodem) na lewem podudziu i prawem przedstopiu.

8. Tak samo przeciwnie.

XIII. lekcya.

Kołowroty wolne.

1. Kołowrót przodem wstecz.
2. Kołowrót przodem wprzód.
3. Kołowrót tyłem wprzód podchwytem (w podporze tyłem).
4. Z podporu przodem, kołowrót podchwytem odmachem wprzód.
5. Z podporu przodem, kołowrót odmachem wstecz.
6. W podporze tyłem, kołowrót tyłem wstecz podchwytem.
7. Kołowrót wolny na jednem podudziu wstecz z przewieszeniem drugiej nogi.
8. Kołowrót wolny na podudach wstecz.

XIV. lekcya.

Woltyże kuczne.

1. Wyskok kuczny lewonóż.
2. Tak samo prawonóż.
3. Wyskok kuczny obunóż.
4. Nożyce kuczne.
5. Przemach kuczny obunóż do podporu tyłem.
6. Przemach kuczny obunóż do poziomki nóg.
7. Kuczka z podporu.
8. Kuczka z naskoku.

XV. lekcya.

Woltyże rozkroczne.

1. Wyskok rozkroczny.
2. Wyskok rozkroczny wstecz z podporu tyłem.
3. Wyskok rozkroczny, dochwyt leworącz.
4. Wyskok rozkroczny, dochwyt praworącz.
5. Rozkroczka do podporu tyłem.
6. Rozkroczka do poziomki nóg.
6. Rozkroczka z $1/4$ obrotem w lewo.
8. Rozkroczka z $1/4$ obrotem w prawo.

XVI. lekcya.

Woltyże okroczne.

1. Zamach okroczny prawą — przemach okroczny lewą wewnątrz.

1. Zamach okroczny prawą wstecz — przemach okroczny pr. wewnątrz.
3. Koło prawą do zeskoku.
4. Koło lewą do zeskoku.
5. Półkole prawą — przemach prawą zewnątrz.
6. Półkole lewą — przemach lewą wewnątrz.
7. Koło prawą — przemach prawą wewnątrz.
8. Koło lewą — przemach lewą wewnątrz.

XVII. lekcya.

Woltyże zawrotne.

1. Wsiad zawrotny w prawo (okrakiem).
2. Tak samo w lewo.
3. Wsiad zawrotny (okrakiem) z podporu.
4. Zawrotka poniż w prawo z rozbiegu.
5. Zawrotka poniż w lewo z rozbiegu.
6. Zawrotka poniż w prawo, z podporu.
7. Z podporu tyłem — obrót w prawo do podporu przodem — zawrotka w lewo.
8. Zamach okroczny lewą — zawrotka w prawo.

XVIII. lekcya.

Woltyże odboczne.

1. Wsiad odboczny w prawo zewnątrz.
2. Wsiad odboczny w lewo wewnątrz.
3. Odboczka w prawo.
4, Odboczka w lewo do podporu tyłem.

Woltyże odwrotne.

1. Zamach odwrotny w prawo.
2. Wsiad odwrotny lewą.
3. Koło odwrotne prawą.
4. Odwrotka w lewo.

XIX. lekcya.

Wytrzymania.

1. W zwieszeniu ugiętem — poziomka obunóż.
2. W zwieszeniu prostem — poziomka rozkrokiem.
3. W podporze prostym — poziomka obunóż.
4. W podporze ugiętym — poziomka obunóż.
5. W podporze tyłem — poziomka obunóż.

6. Waga w zwieszeniu na jednem podudziu — druga noga opiera o słup drążka.

7. Waga w zwieszeniu na jednem podudziu pobok — ręce chwytają za goleń nogi przewieszonej.

8. W podporze tyłem — poziomka rozkrokiem.

(C. d. n.).

Kronika.

— **Omyłka Przeglądu sokolego.** Czasopisma amerykańskie polskie podają nieraz artykuły przedrukowywane z czasopism naszych bez podawania źródła, skąd je czerpią. Tak się też stało z artykułem »Z fizyologii pływania«, który napisany przez Fr. Kapałkę drukowany był w »Dodatku« naszym w Nr. 7. z r. 1907 — Krakowski »Przegląd Sokoli« — nie przeglądając widocznie »Dodatku« naszego, przedrukował artykuł ten w Nr. 9. z r. 1909 za »Zgodą amer«. z podaniem czasopisma tego jako źródła.

W imię prawdy prostujemy ten błąd z nadmienieniem, że źródłem art. tego jest »Dodatek« a nie »Zgoda amer.«

Red. Dodatku.

— **Fizyczne wychowanie młodzieży szkolnej.** W niedawno wydanem rozporządzeniu do władz szkolnych krajowych wzywa M. O. czynniki kierownicze — ażeby w seminaryach nauczycielskich kandydaci uczyli się zabaw ruchowych. Dyrekcye seminaryów mają wejść w porozumienie z Tow. gimnast., pływackiemi, sportowemi i innemi, aby uzyskać boiska i przyrządy do ćwiczeń popołudniowych dla kandydatów nauczycielskich. (Tow. sokole powinne wykorzystać ten moment, stworzyć parki do gier, uprzystępnić je seminaryum naucz., przez co dział ten wych. fizycznego u siebie rozwiną. *Przyp. Red.*).

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.